
تعرّف على جسمك
الأكل الصحيّ
CHIHAB Kids





الأَكْلُ الصحيُّ

مشروع الكتاب : آنتس بوركس.
الرسوم : إيليونورا بارسوتي.
ترجمة : عبد الفتاح شني ـ مراجعة : د. علي عالية

CHIHAB *Kids*



حَياةٌ صِحّيَّةٌ !

يُوَفِّرُ الطَّعامُ لِلْجِسْمِ الطَّاقَةَ الضَّرورِيَّةَ لِنَشاطِهِ الْيَوْمِيِّ، بِالْإِضافَةِ إِلى الْمَوادِّ الْمُسْتَعْمَلَةِ في بِناءِ الْخَلايا الْحَيَّةِ وَ حِمايَتِها. لِهَذا السَّبَبِ تُصْبِحُ التَّغْذِيَةُ السَّليمَةُ مُهِمَّةً لِلْغايَةِ لِأَنَّها تَسْمَحُ لَنا بِأَنْ نَكونَ في صِحَّةٍ جَيِّدَةٍ. قاعِدَةٌ بَسيطَةٌ لا بُدَّ مِنْ تَذَكُّرِها دائِمًا وَ هِيَ أَنْ نَجْعَلَ تَغْذِيَتَنا تَتَناسَبُ مَعَ نَوْعِ الْحَياةِ الَّتي نَعيشُها.

إِذا شَعَرْتَ بِأَنَّكَ تَزْدادُ وَزْنًا فَلا بُدَّ مِنْ مُمارَسَةِ الرِّياضَةِ. أَحْيانًا يُساعِدُكَ السَّيْرُ عَلى الْأَقْدامِ في اسْتِرْجاعِ لِياقَتِكَ الْبَدَنِيَّةِ. إِذا كانَ هَذا غَيْرَ كافٍ، رُبَّما قَدْ تَحْتاجُ إِلى أَكْلِ الْمَزيدِ مِنَ الْفَواكِهِ وَ الْخُضارِ.

لا بُدَّ عَلَيْكَ مِنْ مُراقَبَةِ وَزْنِكَ. إِنَّ طَبيبَكَ يَقومُ بِوَزْنِكَ في كُلِّ مَرَّةٍ تَزورُ فيها عِيادَتَهُ. لِهَذا السَّبَبِ أَيْضًا نَقومُ بِمُتابَعَةِ وَ مُراقَبَةِ وَزْنِ الْمَوْلودِ الْجَديدِ يَوْمِيًّا حَتَّى نَتَأَكَّدَ مِنَ النُّمُوِّ السَّليمِ لِجِسْمِهِ.


التَّغْذِيَةُ السَّلِيمَةُ تَكُونُ دائِمًا مُتَنَوِّعَةً. لا تَنْسَ أَنَّ الطَّعامَ يُحْفَظُ بِشَكْلٍ أَفْضَلَ وَ أَحْسَنَ في دَرَجَةِ حَرارَةٍ مُنْخَفِضَةٍ، لِهَذا يَجِبُ اسْتِعْمالُ الثَّلاجَةِ لِلْمُحافَظَةِ عَلَيْهِ. اسْتَعْمِلْ أَدْراجَ الثَّلاجَةِ لِتُخَزِّنَ أَنْواعَ الطَّعامِ الْمُخْتَلِفَةَ مِثْلَ الْجُبْنِ، وَ اللَّحْمِ، وَ الْخُضارِ.
يَحْتاجُ الرَّضيعُ إلى ما يُقارِبُ لِتْرَيْنِ مِنَ الْماءِ يَوْمِيًّا. عِنْدَما نَقومُ بِأَنْشِطَةٍ بَدَنِيَّةٍ لا بُدَّ مِنْ تَناوُلِ كَمِّيَّةٍ كَبيرَةٍ مِنَ الْماءِ لِتَعْويضِ تِلْكَ الْكَمِّيّاتِ الَّتي يَفْقِدُها جِسْمُنا مَعَ الْعَرَقِ، وَ تُساعِدُ بِالتّالي الْكُلْيَتَيْنِ عَلى تَصْفِيَةِ الدَّمِ.

الأَسْنانُ



الأَسْنانُ مُهِمَّةٌ لِلْغايَةِ لِأَنَّها تُساعِدُ عَلى هَضْمِ الطَّعامِ. يُقَطَّعُ الطَّعامُ بِوَساطَةِ الأَسْنانِ الْقاطِعَةِ الأَمامِيَّةِ، وَتُساعِدُها في ذَلِكَ الأَنْيابُ الْحادَّةُ. أَمّا الأَضْراسُ (بِنَوْعَيْها: الأَمامِيَّةُ وَالْخَلْفِيَّةُ) فَتَقومُ بِطَحْنِ الطَّعامِ.

عِنْدَ الْوِلادَةِ، لا يَمْلِكُ الرَّضيعُ أَسْنانًا عَلى الإِطْلاقِ. في الْمَرْحَلَةِ الأولى مِنْ حَياتِهِ يُغَذّى بِالْحَليبِ. وَفي حَوالي الشَّهْرِ السّادِسِ تَبْرُزُ أولى أَسْنانِهِ.

بَعْدَ كُلِّ وَجْبَةِ طَعامٍ لا بُدَّ مِنْ تَنْظيفِ الأَسْنانِ وَاللِّثَّةِ لِتَفادي التَّسَوُّسِ وَأَمْراضٍ أُخْرى.

يَحْمي الْجُزْءُ الصُّلْبُ لِلسِّنِّ اللُّبَّ الدّاخِلِيَّ الَّذي يَحْوي أَعْصابًا وَأَوْرِدَةً.


فِي حَوالَي سِنِّ السّادِسَةِ يَفْقِدُ الطِّفْلُ الصَّغيرُ أَسْنانَهُ شَيْئًا فَشَيْئًا لِتُعَوَّضَ بِأَسْنانٍ جَديدَةٍ وَ دائِمَةٍ عَدَدُها 32 وَ يَحْتَفِظُ بِها طيلَةَ حَياتِهِ.
5
كُرْسِيُّ طَبيبِ الْأَسْنانِ غَيْرُ مُريحٍ في الْواقِعِ، لَكِنْ لا نَنْسى أَنَّ اسْتِشارَةَ طَبيبِ الْأَسْنانِ بِشَكْلٍ مُنْتَظَمٍ تُساعِدُنا عَلى تَفادي مَشاكِلَ صِحِّيَّةٍ وَ عَلى الْمُحافَظَةِ عَلى صِحَّةِ أَسْنانِنا.



الْهَضْمُ

تَحْصُلُ عَمَلِيَّةُ الْهَضْمِ داخِلَ الْمَعِدَةِ أَيْنَ يُخْلَطُ الطَّعامُ بِمُخْتَلِفِ الْأَحْماضِ قَبْلَ أَنْ يَنْتَقِلَ إِلى الْأَمْعاءِ. تَتَوَقَّفُ مُدَّةُ الْهَضْمِ عَلى نَوْعِيَّةِ الطَّعامِ الَّذي نَتَناوَلُهُ إِذْ يُمْكِنُها أَنْ تَسْتَغْرِقَ عِدَّةَ ساعاتٍ. يَنْتَقِلُ الطَّعامُ بَعْدَ مَزْجِهِ بِالْأَحْماضِ إِلى الْأَمْعاءِ حَيْثُ تَمْتَصُّ الشُّعَيْراتُ الْمَوادَّ الْمُغَذِّيَةَ.

يَتَعَلَّمُ الطِّفْلُ الصَّغيرُ أَثْناءَ نُمُوِّهِ تَناوُلَ الطَّعامِ لِوَحْدِهِ، لَكِنْ في الْبِدايَةِ قَدْ لا تَصِلُ الْمِلْعَقَةُ إِلى فَمِهِ رَغْمَ الْجُهودِ الَّتي يَقومُ بِها. مَعَ مُرورِ الزَّمَنِ يَجِدُ الطَّعامُ طَريقَهُ إِلى فَمِ الطِّفْلِ.

يُساعِدُ الْكَبِدُ وَ الْبَنْكِرياسُ الْأَمْعاءَ في وَظيفَتِها حَيْثُ يُفْرِزُ هَذانِ الْعُضْوانِ مادَّتَيْنِ تُعْرَفانِ بِالصَّفْراءِ وَ الْأَنْزيمِ اللَّتانِ تُساعِدانِ عَلى الْهَضْمِ، كَما يَقومُ الْكَبِدُ أَيْضًا بِتَنْقِيَةِ الدَّمِ.


7
إنَّ هَضْمَ الطَّعامِ يَتَطَلَّبُ طاقَةً كَبيرَةً وَ فَتْرَةً مِنَ الرّاحَةِ بَعْدَ الأَكْلِ لِمُساعَدَةِ الْمَعِدَةِ عَلى الْقِيامِ بِوَظيفَتِها كَما يَنْبَغي. تَذَكَّرْ أَيْضًا أَنَّ الْهَضْمَ يُصْبِحُ صَعْبًا مَعَ التَّغَيُّراتِ الْمُفاجِئَةِ لِدَرَجاتِ الْحَرارَةِ.
تَبْدَأُ الرِّحْلَةُ الطَّويلَةُ في الْفَمِ عِنْدَما يَمْتَزِجُ الطَّعامُ بِاللُّعابِ لِيُصْبِحَ بُلْعَةً. ثُمَّ تَنْتَقِلُ هَذِهِ الأَخيرَةُ بِدَوْرِها عَبْرَ الْمَريءِ لِتَصِلَ في غُضونِ بِضْعِ ثَوانٍ إلى الْمَعِدَةِ.



أَرْبَعُ وَجَباتٍ في الْيَوْمِ

حَتّى تَكونَ التَّغْذِيَةُ سَليمَةً لا بُدَّ مِنْ تَقْسيمِ الْوَجَباتِ وَ تَوْزيعِها عَلى فَتَراتِ النَّهارِ. يَكْفي الرّاشِدَ تَناوُلُ 3 وَجَباتٍ في الْيَوْمِ : فُطورُ الصَّباحِ، وَجْبَةُ الْغَداءِ، وَ وَجْبَةٌ خَفيفَةٌ في الْمَساءِ. أَمّا بِالنِّسْبَةِ لِلْأَطْفالِ فَلا بُدَّ مِنْ إِضافَةِ وَجْبَةٍ خَفيفَةٍ « لُمْجَةٍ » أَثْناءَ الظَّهيرَةِ.

الْحَليبُ وَ الْياغورْتُ وَ الْحُبوبُ وَ الْفَواكِهُ تَتَناسَبُ جَيِّدًا مَعَ فُطورِ الصَّباحِ.

لا بُدَّ أَنْ تَكونَ وَجْبَةُ الْغَداءِ غَنِيَّةً وَ مُتَوازِنَةً، لِأَنَّنا بِحاجَةٍ إِلى كَمِّيَّةٍ كَبيرَةٍ مِنَ الطّاقَةِ أَثْناءَ النَّهارِ، كَما لا نَنْسى إِدْخالَ الْكَثيرِ مِنَ الْخُضارِ في مُحْتَوى هذِهِ الْوَجْبَةِ.



بَعْدَ الظُّهيرَةِ يَشْعُرُ الطِّفْلُ بِالْجوعِ. حانَ إذًا وَقْتُ
تَناوُلِ الشّايِ مَصْحوبًا بِالْمُرَبّى أَوْ فاكِهَةٍ.
مَهْما كانَ وَقْتُ الْوَجْبَةِ لا بُدَّ أَنْ تُصْحَبَ بِشُرْبِ
كَمِّيَّةٍ مِنَ الْماءِ أَوْ عَصيرِ فاكِهَةٍ.
9
في الْمَساءِ يَنْبَغي تَناوُلُ وَجْبَةٍ
خَفيفَةٍ تُسَهِّلُ عَمَلِيَّةَ الْهَضْمِ
وَتُساعِدُنا عَلى النَّوْمِ بِسُرْعَةٍ.
لِهَذا السَّبَبِ يُسْتَحْسَنُ تَناوُلُ
حَساءٍ مِنَ الْخُضارِ حَتّى وَلَوْ
كانَ لا يَبْعَثُ عَلى الشَّهِيَّةِ.



الْهَرَمُ الْغِذائِيُّ

حَتَى تَكونَ تَغْذِيَتُنا سَليمَةً لا بُدَّ أَنْ نَتَذَكَّرَ بَعْضَ الْقَواعِدِ الْبَسيطَةِ. يَنْبَغي أَنْ تَتَوَفَّرَ النَّوْعِيَّةُ في غِذائِنا وَ بِكَمِّيّاتٍ مُحَدَّدَةٍ. لَقَدْ وَضَعَ الْخُبَراءُ أَنْواعَ الأَغْذِيَةِ في مُسْتَوَياتٍ مُخْتَلِفَةٍ مِنَ الْهَرَمِ الْغِذائِيِّ كَيْ يُساعِدونا عَلى تَفادي الأَخْطاءِ في إِخْتِيارِ الأَغْذِيَةِ السَّليمَةِ.

في قِمَّةِ الْهَرَمِ توجَدُ الْمَوادُّ الدَّسِمَةُ وَ السُّكَّرِيّاتُ. الأَغْذِيَةُ الَّتي تَحْتَوي عَلى مِثْلِ هَذِهِ الْمَوادِّ تُوَفِّرُ عَدَدًا كَبيرًا مِنَ الْحُرَيْرات. لِهَذا السَّبَبِ يَنْبَغي تَناوُلُها بِحَذَرٍ وَ عَدَمُ الإِفْراطِ فيها.

إِذا أَرَدْتَ النُّمُوَّ بِشَكْلٍ سَليمٍ عَلَيْكَ تَناوُلُ الْفيتامينات الْمَوْجودَةِ في الْفَواكِهِ وَ الْخُضارِ.

توجَدُ الْحُبوبُ في قاعِدَةِ الْهَرَمِ. لا بُدَّ مِنْ تَناوُلِ الْخُبْزِ وَ الأُرْزِ وَ الْمَعْكَرونَةِ يَوْمِيًّا بِكَمِّيَّةٍ مُحَدَّدَةٍ لأَنَّها غَنِيَّةٌ بِالنَّشاءِ وَ السُّكَّرِيّاتِ الَّتي تُعْطينا الطّاقَةَ الَّتي نَحْتاجُ إِلَيْها يَوْمِيًّا. في الْمُسْتَوى الثّاني مِنَ الْهَرَمِ توجَدُ الْخُضارُ وَ الْفَواكِهُ الَّتي نَتَناوَلُها يَوْمِيًّا لِكَوْنِها تَحْوي مَجْموعَتَيْ الْفيتامينات (أ) وَ (ب)، وَ الأَمْلاحَ الْمَعْدَنِيَّةَ وَ الأَلْيافَ.



فِي الْمُسْتَوى الثّالِثِ مِنَ الْهَرَمِ يوجَدُ الْحَليبُ، الْياغورْتُ، الْجُبْنُ، اللُّحومُ الْبَيْضاءُ وَ الْحَمْراءُ، السَّمَكُ، الْبَيْضُ وَ الْخُضارُ. كُلُّ هَذِهِ الأَغْذِيَةِ غَنِيَّةٌ بِالْبروتينات وَ الْحَديدِ وَ الزِّنْكِ، بِالإِضافَةِ إِلى مَجْموعَةِ الْفيتامينات (ب). كُلُّها ضَرورِيَّةٌ لِنُمُوِّ الْجِسْمِ لَكِنْ حَذارِ مِنَ الإِفْراطِ في تَناوُلِها بِكَمِّيّاتٍ كَبيرَةٍ، كَما يُسْتَحْسَنُ تَناوُلُ اللُّحومِ الْبَيْضاءِ بَدَلًا مِنَ اللُّحومِ الْحَمْراءِ.


نَظافَةُ الْمَطْبَخِ
إذا أَرَدْتَ أنْ تُجَرِّبَ الطَّبْخَ فإنَّ هذا قَدْ
يَكونُ أمْرًا مَرِحًا وَ يَتَطَلَّبُ الإبْداعَ،
لَكِنْ عَلَيْكَ احْتِرامُ قَواعِدِ النَّظافَةِ،
خاصَّةً نَظافَةُ مُكَوِّناتِ الأَطْباقِ الَّتي
نُحَضِّرُها مِمّا يَزيدُ شَهِيَّتَنا.
عِنْدَما تَقْتَرِبُ مِنَ الْفُرْنِ احْذَرْ كَيْ
لا تَحْتَرِقَ. أَبْعِدْ يَدَيْكَ مِنَ النّارِ
وَ لا تَلْمَسِ الأَواني السّاخِنَةَ.
12



13

يُطْبَعُ التَّاريخُ الَّذي يُحَدِّدُ مُدَّةَ صَلاحِيَّةِ الاسْتِهْلاكِ عَلى عُلْبَةِ كُلِّ مُنْتوجٍ تَشْتَريهِ مِنَ السّوقِ.

بَعْضُ الْأَغْذِيَةِ مِثْلَ الْجُبْنِ وَ الْياغورْتِ لا تَدومُ طَويلًا. لِهَذا يَنْبَغي حِفْظُها في مَكانٍ بارِدٍ وَ اسْتِهْلاكُها قَبْلَ نِهايَةِ مُدَّةِ صَلاحِيَّتِها. إذا شَعَرْتَ بِمَذاقٍ غَيْرِ عادِيٍّ أَوْ لاحَظْتَ لَوْنًا غَريبًا عَلَيْكَ تَفادي تَناوُلِها.

تَذَكَّرْ أن تَغْسِلَ جَيِّدًا الفَواكِهَ وَ الخَضْرَواتِ بِالماءِ قَبْلَ أَنْ تُقَدِّمَها عَلى الطّاوِلَةِ. بِهذِهِ الطَّريقَةِ نَحْمي جِلْدَنا مِنَ المَوادِّ الكِمْياوِيَّةِ الَّتي قَدْ تَلْتَصِقُ بِهِ وَ تُلَوِّثُهُ نَتيجَةَ تَسْميدِ النَّباتاتِ.



تَطَوُّرُ الْأَغْذِيَةِ عَبْرَ التّاريخِ (1)

كانَ الإنْسانُ الْبِدائيُّ يَتَغَذّى مِنْ جُذورِ النَّباتاتِ، وَ الْفَواكِهِ، وَ بَقايا الْحَيَواناتِ الَّتي تَتْرُكُها الْحَيَواناتُ الْمُفْتَرِسَةُ. قُوَّةُ أَجْدادِنا الْبَدَنِيَّةُ ازْدادَتْ وَ تَطَوَّرَتْ بَعْدَ أَنْ تَعَلَّموا صَيْدَ الْحَيَواناتِ الصَّغيرَةِ وَ الْكَبيرَةِ.

لا نَعْرِفُ مَتى حَدَثَ ذلِكَ، لكِنْ يُمْكِنُنا أَنْ نَتَصَوَّرَ أَنَّ اكْتِشافَ النّارِ غَيَّرَ أُسْلوبَ الْأَكْلِ عِنْدَ الإنْسانِ بِشَكْلٍ جِذْرِيٍّ. لَقَدْ أَعْطَتِ النّارُ لِلطَّعامِ نَكْهَةً وَ مَذاقًا لَذيذَيْنِ، كَما تَسَبَّبَتْ في خَلْقِ حَياةٍ اجْتِماعِيَّةٍ يَتَجَمَّعُ فيها النّاسُ حَوْلَ النّارِ لِيَتَقاسَموا الطَّعامَ.


مَعَ مُرورِ الزَّمَنِ تَعَلَّمَ الإِنْسانُ زِراعَةَ الْحُبوبِ الَّتي أَصْبَحَتْ مَصْدَرًا هامًّا لِتَغْذِيَتِهِ. اِكْتَشَفَ كَيْفَ يَطْحَنُ حَبّاتِ الْقَمْحِ أَوِ الشَّعيرِ وَ يُضيفُ لَها كَمِّيَّةً مِنَ الْماءِ لِيَصْنَعَ عَجينَةً يَقومُ فيما بَعْدُ بِطَهْيِها فَوْقَ النّارِ لِتُصْبِحَ خُبْزًا طَرِيًّا وَ لَذيذًا.
لَقَدْ سَمَحَتِ الْحُبوبُ الْمُخَمَّرَةُ « بِإِضافَةِ كَمِّيَّةٍ مِنَ الْخَميرَةِ » لِلْمِصْرِيّينَ الْقُدامى بِصُنْعِ عِدَّةِ أَنْواعٍ مِنَ الْخُبْزِ.
15



تَطَوُّرُ الْأَغْذِيَةِ عَبْرَ التّاريخِ (2)

كانَتْ أَنْواعُ الْأَغْذِيَةِ الْمُتَعَدِّدَةُ تَصِلُ روما مِنْ جَميعِ أَنْحاءِ الْإِمْبَراطورِيَّةِ الرّومانِيَّةِ الْمُنْتَشِرَةِ حَوْلَ حَوْضِ الْبَحْرِ الْأَبْيَضِ الْمُتَوَسِّطِ. كانَ الرّومانُ يَتَناوَلونَ وَجْبَتَهُمُ الرَّئيسِيَّةَ - وَ هِيَ وَجْبَةُ الْعَشاءِ - مُسْتَرْخينَ عَلى الْأَرائِكِ. كانوا يَسْتَحِمّونَ لِفَتْحِ الشَّهِيَّةِ قَبْلَ تَناوُلِ الْأَطْباقِ الْمُخْتَلِفَةِ مِثْلَ لَحْمِ الْبَقَرِ الْمَسْلوقِ، أَوْ لَحْمِ الدَّجاجِ الْمَشْوِيِّ، أَوْ لَحْمِ حَيَوانِ الصَّيْدِ. كانَتِ الْأَطْباقُ الْأُخْرى لَذيذَةً أَيْضًا مِثْلَ السَّمَكِ وَ أَصْدافِ الْبَحْرِ.

كانَ الرّومانُ يُفَضِّلونَ الصَّلْصَةَ الْمَصْنوعَةَ مِنَ السَّمَكِ الْمُخَمَّرِ.



في الْقُرونِ الْوُسْطى كانَ الْفُقَراءُ يَكْتَفونَ بِقِطْعَةِ خُبْزٍ مَصْحوبَةٍ بِقِطْعَةِ جُبْنٍ أَوْ بَيْضَةٍ، بَيْنَما كانَ اللّوردات الأَغْنِياءُ يَقْضونَ طولَ النَّهارِ عَلى طاوِلَةِ الأَكْلِ. كانَتْ أَطْباقُ اللَّحْمِ تَتْبَعُها تَرْكيباتٌ مُخْتَلِفَةٌ مِنْ لَحْمِ طائِرِ التُّدْرُجِ مُزَيَّنَةٌ بِريشِهِ. كانَ السَّمَكُ يَأْتي غالِبًا مِنَ الْبِرَكِ الَّتي تُحيطُ بِالْقَصْرِ وَ يُقَدَّمُ مَعَ أَنْواعٍ مُخْتَلِفَةٍ مِنَ الصَّلْصَةِ.



الْقَمْحُ وَ الْأُرْزُ
عِنْدَما تَتَحَوَّلُ سَنابِلُ الْقَمْحِ إِلى لَوْنٍ أَصْفَرَ ذَهَبِيٍّ فَهَذا يَعْني أَنَّ وَقْتَ الْحَصادِ قَدْ حانَ. في الْقَديمِ كانَ الْقَمْحُ يُحْصَدُ بِاسْتِعْمالِ الْيَدِ، لَكِنِ الْيَوْمَ ظَهَرَتِ الْآلَةُ الَّتي تَحْصُدُ وَ تَفْصِلُ بَيْنَ حَبّاتِ الْقَمْحِ و التِّبْنِ.
ظَلَّ الْقَمْحُ يُوَفِّرُ أَساسَ تَغْذِيَةِ الْإِنْسانِ لِمُدَّةِ 10000 سَنَةٍ ماضِيَةٍ. نَسْتَخْرِجُ مِنَ الْقَمْحِ الطَّحينَ الَّذي نَصْنَعُ مِنْهُ عَجينَةَ الْخُبْزِ.
18



تُأكَلُ الْحُبوبُ في جميعِ أنحاءِ الْعالَمِ. تَخْتَلِفُ نَوْعِيَّةُ الْحُبوبِ باخْتِلافِ الْمَناطِقِ الْمُناخِيَّةِ. يُزْرَعُ الْقَمْحُ في الْمَناطِقِ الْمُعْتَدِلَةِ ذاتِ الصَّيْفِ الْحارِّ وَالْجافِّ. يُفَضِّلُ الشَّعيرُ الْحَرارَةَ الْمُنْخَفِضَةَ لِلْمَناطِقِ الشَّمالِيَّةِ، بَيْنَما يَنْمو الأَرُزُّ في الْمَناطِقِ الرَّطْبَةِ لِشَرْقِ آسيا.

سُكّانُ الصينِ، وَالْهِنْدِ، وَالْهِنْدِ الصّينِيَّةِ، وَالْيابانِ يَتَناوَلونَ الأَرُزَّ بِكَمِّيّاتٍ كَبيرَةٍ أَثْناءَ وَجَباتِ الْفُطورِ وَالْغَداءِ وَالْعَشاءِ. يُعْتَبَرُ « إيناري » ـ وَهُوَ إِلَهُ الأَرُزِّ ـ أَحَدَ أَشْهَرِ الآلِهَةِ الشَّعْبِيَّةِ في جُزُرِ الْيابانِ.



الْبَيْضُ وَ الْعَسَلُ

الْعَسَلُ غِذاءٌ ثَمينٌ يُناسِبُ فُطورَ الصَّباحِ. يُوَفِّرُ الْعَسَلُ طاقَةً كَبيرَةً لِلْعَضَلاتِ وَ الدِّماغِ، كَما يَتِمُّ هَضْمُهُ بِسُهولَةٍ. عُرِفَتْ مَزاياهُ مُنْذُ الْعُصورِ الْقَديمَةِ حَيْثُ كانَ يُمْزَجُ بِالْحَليبِ وَ يُسَمّى بِغِذاءِ الآلِهَةِ. أَصْبَحَ الْيَوْمَ يُعْرَفُ في صِناعَةِ الْعَديدِ مِنَ الْحَلَوِيّاتِ، كَما يُمْكِنُ تَناوُلُهُ أَيْضًا بِكُلِّ بَساطَةٍ مَعَ قِطْعَةِ خُبْزٍ. إِنَّهُ يُساعِدُ عَلى عِلاجِ الْكَثيرِ مِنَ الأَمْراضِ، وَ صُنْعِ بَعْضِ مَوادِّ التَّجْميلِ.

لِكُلِّ نَوْعٍ مِنَ الْعَسَلِ نَكْهَتُهُ الْخاصَّةُ حَسَبَ نَوْعِ الأَزْهارِ الَّتي يَزورُها النَّحْلُ لِاسْتِخْراجِ رَحيقِها.

داخِلَ بَيْتِ النَّحْلِ توجَدُ الْمَلِكَةُ وَ الآلافُ مِنَ الْعامِلاتِ اللَّواتي يَجْمَعْنَ الْعَسَلَ. أَثْناءَ جَنْيِ الْعَسَلِ يَقومُ مُرَبّي النَّحْلِ بِاسْتِخْراجِ الْعَسَلِ مِنَ الأُطُرِ الْخَشَبِيَّةِ دونَ إِيذاءِ الْخَلِيَّةِ.


اَلْبَيْضُ مُغَذٍّ جِدًّا، وَ طَهْيُهُ سَهْلٌ أَيْضًا بِحَيْثُ يُمَثِّلُ وَجْبَةً كامِلَةً لِأَنَّهُ يَحْتَوي عَلى الْبروتينات وَ الْمَوادُّ الدَّسِمَةِ وَ الْأَمْلاحِ الْمَعْدَنِيَّةِ.
يَتِمُّ إِنْتاجُ الْبَيْضِ الَّذي نَسْتَهْلِكُهُ كُلَّ يَوْمٍ مِنْ طَرَفِ دَجاجٍ يُرَبّى في بَطّارِيّاتٍ وَ تَضَعُ كُلُّ واحِدَةٍ مِنْها بَيْضَةً واحِدَةً يَوْمِيًّا.
يُعْطينا الدَّجاجُ الَّذي يُرَبّى في الرّيفِ بَيْضًا لَذيذًا وَ شَهِيًّا لِأَنَّهُ يَتَغَذّى مِنْ حُبوبِ الْقَمْحِ أَوِ الشَّعيرِ. إِنَّ هَذا الْبَيْضَ أَفْضَلُ مِنَ الْبَيْضِ الَّذي يُنْتَجُ في أَقْفاصِ الْبَطّارِيّاتِ.
21



الْفَواكِهُ

الْفَواكِهُ هامَّةٌ في التَّغْذِيَةِ الْيَوْمِيَّةِ لأَنَّها تَحْتَوي عَلى الأَمْلاحِ الْمَعْدَنِيَّةِ وَ الْفيتامينات الضَّرورِيَّةِ لِنُمُوِّ الْجِسْمِ. إِنَّها لَذيذَةٌ جِدًّا مِمّا يُشَجِّعُ عَلى تَناوُلِها عِدَّةَ مَرّاتٍ في الْيَوْمِ. لا تَنْسى أَنْ تُنَوِّعَ تَناوُلَ الْفاكِهَةِ كَيْ يَحْصُلَ جِسْمُكَ عَلى مُخْتَلَفِ الْفيتامينات الضَّرورِيَّةِ. كَبَديلٍ لِلْفَواكِهِ يُمْكِنُكَ تَناوُلُ الْمُكَسَّراتِ الْمُتَوَفِّرَةِ في أَيِّ فَصْلٍ وَ هِيَ غَنِيَّةٌ أَيْضًا بِالْفيتامينات.

بَعْضُ الْمُكَسَّراتِ، مِثْلَ الْجَوْزِ وَ اللَّوْزِ وَ الْبُنْدُقِ وَ الْفُسْتُقِ، غَنِيَّةٌ بِالْمَوادِّ الدَّسِمَةِ الْمُغَذِّيَةِ جِدًّا. يوجَدُ أَيْضًا نَوْعٌ آخَرُ مِنَ الْفَواكِهِ تُسَمّى الْفَواكِهَ الْمُجَفَّفَةَ لأَنَّها تُجَفَّفُ في الشَّمْسِ أَوْ في أَفْرانٍ خاصَّةٍ لِهَذا الْغَرَضِ. في الشِّتاءِ، عِنْدَما يَقِلُّ إِنْتاجُ الْفَواكِهِ، يُمْكِنُكَ التَّمَتُّعُ بِمُرَبّى الْفَواكِهِ الْمُخْتَلِفَةِ أَوْ عَصيرِها.

لا تَحْتَوي الْفَواكِهُ عَلى الْفيتامينات فَحَسْبُ، بَلْ إِنَّها غَنِيَّةٌ بِالسُّكَّرِ أَيْضًا. يُمَثِّلُ السُّكَّرُ الْوَقودَ الأَساسِيَّ لِطاقَةِ الْجِسْمِ وَ نَشاطِهِ. يُعَدُّ رُكوبُ الدَّرّاجَةِ مَثَلًا، عَلَيْكَ بِتَناوُلِ الْفاكِهَةِ لأَنَّ هَذا سَيُعَوِّضُ الأَمْلاحَ الْمَعْدَنِيَّةَ وَ السَّوائِلَ الَّتي فَقَدَها جِسْمُكَ مَعَ الْعَرَقِ.


فَراوْلَة
بُرْتُقال
تُفّاح
بِطّيخ أَحْمَر
مَوْز
كَرَز
إِجاص
مِشْمِش
خَوْخ
بِطّيخ
كيوي
23


الْحَليبُ وَ مُشْتَقّاتُهُ
الْحَليبُ غَنِيٌّ بِالْبروتينات، وَ الْفيتامينات، وَ السُّكَّرِ، وَ الْمَوادِّ الدَّسِمَةِ، وَ الْأَمْلاحِ الْمَعْدَنِيَّةِ. الْحَليبُ يُقَوّي الْأَسْنانَ وَ الْعِظامَ وَ الْعَضَلاتِ. أَثْناءَ الطُّفولَةِ لا بُدَّ مِنْ تَناوُلِ كَأْسَيْنِ عَلى الْأَقَلِّ مِنَ الْحَليبِ يَوْمِيًّا. يُشْتَقُّ مِنَ الْحَليبِ الْياغورْتُ وَ الزُّبْدَةُ، وَ عِدَّةُ أَنْواعٍ مِنَ الْجُبْنِ مِثْلَ الْموزاريلا. نَحْصُلُ عَلى الْجُبْنِ بَعْدَ تَرْكِهِ يَتَخَمَّرُ داخِلَ حاوِياتٍ خاصَّةٍ لِهَذا الْغَرَضِ.
الْحَليبُ الْمُرَكَّزُ وَ الزُّبْدَةُ غَنِيّانِ بِالْمَوادِّ الدَّسِمَةِ وَ يَحْتَوِيانِ عَلى عَدَدٍ كَبيرٍ مِنَ الْحُرَيْراتِ. لِهَذا السَّبَبِ يَنْبَغي تَناوُلُها بِحَذَرٍ وَ مِنْ دونِ إِفْراطٍ.
24
شُرْبُ الْحَليبِ يُسَبِّبُ إِفْرازَ أَنْزيمٍ يُساعِدُ عَلى الْهَضْمِ.
يُسْتَهْلَكُ الْحَليبُ في جَميعِ أَنْحاءِ الْعالَمِ. في بِلادِ التِّبِتِ تُحْلَبُ أَبْقارُ الْياكِ، أَمّا في الصَّحْراءِ فَيُسْتَهْلَكُ حَليبُ النّاقَةِ. وَ في الْبُلْدانِ الشَّمالِيَّةِ الْبارِدَةِ يَشْرَبُ السُّكّانُ حَليبَ الرَّنَّةِ.
حَليبُ الْماعِزِ لَذيذٌ جِدًّا وَ يُسَهِّلُ الْهَضْمَ.


بارمسان
غرغنزولا
موزاريلا
غروبيز
بيكارينو
جُبْنٌ أبيضُ
25
تُعْتَبَرُ الْبَقَرَةُ أَوَّلَ مَصْدَرٍ لِلْحَليبِ.
بَعْضُ أَجْناسِ الْأَبْقارِ مِثْلَ الْبراوْن
ماونْتَنْ، أَوِ الْهولَنْدِيَّةِ، أَوِ الْفْريزين
تُحَطِّمُ الرَّقْمَ الْقِياسِيَّ بِإِنْتاجِ ما
يَفوقُ 20 لِتْرًا يَوْمِيًّا لِلْبَقَرَةِ الْواحِدَةِ.



الزَّيْتونُ وَ الذُّرَةُ

اِسْتُعْمِلَ الزَّيْتُ مُنْذُ آلافِ السِّنينَ لِطَهْيِ وَ تَتْبيلِ الْأَغْذِيَةِ. يَتِمُّ إِنْتاجُهُ بِطَحْنِ حَبّاتِ الزَّيْتونِ وَ حَتّى نَواتِها لِنَحْصُلَ عَلى عَجينَةٍ يَتِمُّ نَشْرُها عَلى اسْطُواناتٍ وَ الضَّغْطُ عَلَيْها حَتّى يُسْتَخْرَجَ الزَّيْتُ في شَكْلِ قَطَراتٍ. يَتِمُّ اسْتِخْراجُ الزَّيْتِ الْيَوْمَ بِوَساطَةِ آلاتٍ، لَكِنْ يَبْقى زَيْتُ الزَّيْتونِ الْمُنْتَجِ في الْمَعْصَرَةِ التَّقْليدِيَّةِ أَفْضَلَ جَوْدَةً.

في أَمْريكا الْوُسْطى كانَتِ الذُّرَةُ تُزْرَعُ قَبْلَ مَجيءِ كولومْبُسْ. كانَ السُّكّانُ الْأَصْلِيّونَ، الْمايا وَ الْأَزْتيك، يَسْتَهْلِكونَ الْخُبْزَ وَ الْكَعْكَ الْمَصْنوعَ مِنَ الذُّرَةِ بَعْدَ طَحْنِ حَبّاتِ هَذِهِ النَّبْتَةِ.

لِكَيْ تَحْصُلَ عَلى « الْفُشارِ » ضَعْ مِقْدارَ مِلْعَقَةٍ مِنَ الزَّيْتِ في مِقْلاةٍ عَلى النّارِ. عِنْدَما يُصْبِحُ الزَّيْتُ ساخِنًا أَضِفْ حَبّاتِ الذُّرَةِ وَ غَطِّ الْمِقْلاةَ حَتّى تَسْمَعَ صَوْتَ الْحَبّاتِ وَ هِيَ تَتَفَرْقَعُ.

التّورْتيلْيا كَعْكاتٌ صَغيرَةٌ مِنَ الذُّرَةِ تُطْهى عَلى النّارِ مِثْلَ الْخُبْزِ، أَوْ تُقْلى.

تَحْضيرُ الْبولانْتَةِ يَسْتَغْرِقُ وَقْتًا طَويلًا بَعْدَ خَلْطِ طَحينِ الذُّرَةِ بِالْماءِ.


يُسْتَخْرَجُ الزَّيْتُ أَيْضًا مِنَ الذُّرَةِ،
وَالصّويا، وَالْجَوْزِ، وَالْكولْزا
وَحُبوبٍ أُخْرى.
زَيْتُ الذُّرة
فولٌ سودانيٌّ
جَوْزٌ
صويا
ذُرَة
27
نَحْتاجُ إلى 5 كلغ
مِنَ الزَّيْتونِ لِاسْتِخْراجِ
لِتْرٍ واحِدٍ مِنْ زَيْتِ الزَّيْتونِ
ذاتِ النَّوْعِيَّةِ الرَّفيعَةِ.



الْخُضارُ وَ الْحُبوبُ الْجافَّةُ
28
باذِنْجانٌ
كُرُنْبٌ
بِسْباسٌ
هِلْيونٌ
لِفْتٌ
طَماطِمُ
جَزَرٌ
فُلْفُلٌ
أَرْضِيٌّ شَوْكِيٌّ
فُجْلٌ
خُرْشوفٌ
كوسى
خَسٌّ



الْكَثيرُ مِنَ الْخُضارِ تُطْبَخُ قَبْلَ تَناوُلِها، بَيْنَما يُسْتَهْلَكُ الْبَعْضُ الآخَرُ طازِجًا. في هَذِهِ الْحالَةِ تُحافِظُ الْخُضارُ عَلى قيمَتِها الْغِذائِيَّةِ وَ لا تَفْقِدُ أَيًّا مِنَ الْفيتامينات الَّتي تَحْتَوي عَلَيْها.

بَعْضُ الْخُضارِ مُفيدَةٌ جِدًّا لِلصِّحَّةِ وَ يَنْبَغي اسْتِهلاكُها بِشَكْلٍ مُنْتَظَمٍ. يَحْتَوي الْجَزَرُ عَلى مادَّةِ الكاروتين الَّتي تَتَحَوَّلُ إِلى فيتامين (أ) وَ تُساعِدُ عَلى تَنْقِيَةِ الدَّمِ. الْكُرُنْبُ مُفيدٌ لِلْأَمْعاءِ وَ غَنِيٌّ بِفيتامين (ك). الْخَسُّ يَفْتَحُ الشَّهِيَّةَ وَ يُساعِدُ عَلى تَنْظيفِ الْأَمْعاءِ. الْفِجْلُ يَحْمي الْكَبِدَ. الْهَلْيونُ يَحْتَوي عَلى فيتامين (أ) وَ (س) وَ يُساعِدُ الْكُلْيَةَ. الْأَرْضِيُّ الشَّوْكِيُّ يُنَقّي الدَّمَ وَ يُفيدُ الْكَبِدَ.

جَميعُ الْحُبوبِ الْجافَّةِ غَنِيَّةٌ بِالْمَوادِّ الْمَعْدَنِيَّةِ. يُمْكِنُ اسْتِهْلاكُ الْفاصولياءِ أَوِ الْعَدَسِ بَدَلًا مِنَ اللَّحْمِ لِأَنَّها تُعْطيكَ نَفْسَ الْمِقْدارِ مِنَ الْبروتينات وَ الْحَرِيرات.



امْتِحانٌ تَقْيِيمِيٌّ
لِماذا نَحْتاجُ إلى شُرْبِ كَمِّياتٍ كَبيرَةٍ مِنَ الْماءِ ؟
لِنَبْقى في صِحَّةٍ جَيِّدَةٍ وَ نُعَوِّضَ كَمِّيَّةَ السَّوائِلِ الَّتي يَفْقِدُها الْجِسْمُ مَعَ الْعَرَقِ أَوِ التَّبَوُّلِ.
أَيْنَ نَجِدُ الْفيتاميناتِ ؟
توجَدُ مُعْظَمُ الْفيتاميناتِ في الْفَواكِهِ وَ الْخُضارِ.
30
لِماذا يَجِبُ غَسْلُ الْخُضارِ وَ الْفَواكِهِ ؟
يَجِبُ غَسْلُها لِلْقَضاءِ عَلى بَقايا الْأَسْمِدَةِ الْكيماوِيَّةِ وَ الْجَراثيمِ أَوِ الْبَكْتيريا.


كَمْ عددُ الْحلوِياتِ الّتي يُمكِنُنا تناوُلُها ؟
إنَّ الشُّكولاطَةَ وَ الْحَلوِياتِ كُلُّها لَذيذَةٌ، لَكِنْ لا يَجِبُ أَنْ نُفرِطَ في اسْتِهْلاكِها لأنَّها غَنيّةٌ بالْحُرَيْراتِ الّتي تَجْعَلُ الْجِسْمَ بدينًا.
ما هِيَ فوائدُ الْبَيْضِ ؟
الْبَيْضُ مُغَذٍّ لِلْغايَةِ لأَنَّهُ يَحْتَوي على الْبروتينات وَ الأَمْلاحِ الْمَعْدَنِيّةِ وَ الْمَوادُّ الدَّسِمَةِ.
31
مِنْ أيِّ نَباتٍ يُستخْرجُ الزَّيْتُ ؟
يُسْتَخْرَجُ الزَّيْتُ مِنَ الزَّيْتونِ وَ الصّويا وَ أَنْواعٍ أُخْرى مِنَ الْبذورِ مِثْلَ الذُّرَةِ وَ عَبّادِ الشَّمْسِ.



الْفِهْرِس